

En bateau manoeuvrier (M) et directeur (D)
 Sur une portion de rivière ou de stade d'eau vive de classe II (passage 3)

Noms
Prénoms

(M) (D) (M) (D) (M) (D) (M) (D) (M) (D) (M) (D) (M) (D) (M) (D) (M) (D)

TECHNIQUE																		
Direction	Construire un projet de navigation par enchaînement de trajectoires, en tête, sur une portion de rivière connue																	
	Dissocier l'orientation de son regard de l'objectif directionnel visé																	
	Utiliser les champs de force et le relief pour construire une trajectoire																	
	Remonter une portion de rivière encombrée																	
	Maintenir la gîte dans les changements de direction																	
Propulsion Transmission	Rechercher à ce que la surface de la pale soit au maximum placée dans l'eau « dure »																	
	Placer la pagaie à bon escient par rapport aux mouvements d'eau																	
	Chercher à créer un point fixe avec sa main supérieure																	
	Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire																	
	Adapter sa gestuelle ou ses appuis à son état de forme, de fatigue et au milieu																	
Equilibration	Descendre des parcours à allure régulière et soutenue																	
	Se placer sur une vague et utiliser l'assiette longitudinale pour partir au surf																	
	Utiliser les calages pour contrôler la gîte et obtenir un effet de carène lors d'une manœuvre																	

SÉCURITÉ																		
Vis-à-vis de soi	Esquimauter en classe II (avec une pale plate pour les kayaks)																	
	Nager activement pour rejoindre une zone calme																	
	Flotter sur le dos en position de sécurité et se repousser d'un obstacle avec les pieds																	
	S'équiper en fonction des conditions climatiques																	
	S'arrêter dans des contres-courants peu marqués																	
Vis-à-vis des autres	Préparer et lancer une corde de sécurité avec précision																	
	Naviguer dans un convoi sans gêner les autres																	
	Coopérer avec les autres pour récupérer un nageur et son matériel																	
Vis-à-vis du milieu	Identifier et interpréter les zones à risques sur une rivière (branches, barrages...)																	
	Apprécier la difficulté d'un parcours																	
	Repérer une trajectoire en prenant des repères fiables sur la rivière																	
	Connaître la signalétique fédérale																	

ENVIRONNEMENT																		
Facteurs physiques	Connaître les causes de variation du débit des cours d'eau																	
Faune	Connaître quelques traits d'adaptation de la faune à la vie dans la rivière																	
Flore	Connaître le rôle des végétaux des berges																	
Patrimoine	Connaître et identifier les différents aménagements des cours d'eau																	
	Connaître les statuts juridiques et la réglementation des cours d'eau																	
	Identifier un impact de son activité sur le milieu																	
	Savoir où trouver des informations sur la qualité de l'eau																	

Le moniteur peut remplir le tableau, à chaque fois qu'une compétence ou une connaissance est acquise lors d'une séance.

Lorsque tu as acquis les compétences et les connaissances ci-dessus et que le moniteur a rempli et signé ton passeport Pagaies Couleurs, tu es apte à te présenter aux tests de la Pagaie Bleue Eau Vive.

Prochaine session Pagaie Bleue Eau Vive, lieu : _____ le : ____ / ____ / ____